

Résumé : quelle est la place de la viande végétale dans le débat sur les aliments ultratransformés ?

Ce résumé synthétise le document complet et détaillé (en anglais), [accessible ici](#), incluant davantage de contexte ainsi que des références.

Synthèse

La viande végétale est généralement considérée comme un AUT, mais son profil nutritionnel est très différent de celui de la plupart des aliments de cette catégorie. La majorité des recherches portant sur les AUT évaluent les habitudes alimentaires intégrant une grande quantité d'AUT, et non des aliments spécifiques, ce qui est peu susceptible de nous renseigner sur la viande végétale en particulier. Or, plusieurs essais contrôlés randomisés suggèrent que la viande végétale pourrait présenter des effets bénéfiques pour la santé par rapport à la viande transformée conventionnelle qu'elle remplace généralement.^{1,2}

La méconnaissance du grand public concernant les AUT, et leur lien avec la viande végétale, nuit actuellement à leur potentiel considérable pour favoriser des régimes alimentaires plus sains et plus durables. Une collaboration entre la recherche, les décideurs publics et les médias pourrait contribuer à aligner la perception du public avec les données scientifiques, faisant de la viande végétale l'un des différents leviers disponibles pour favoriser l'accessibilité à des choix plus sains.



Photo: La Vie

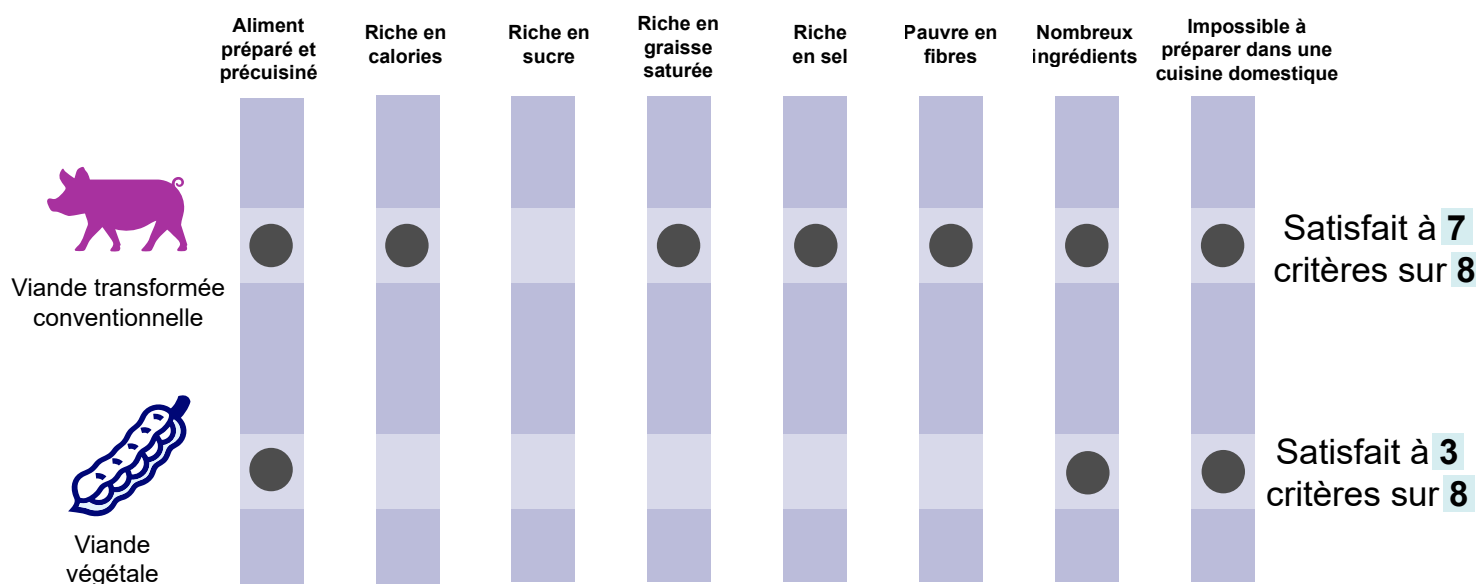
Quel est le débat autour des AUT ?

Ces dernières années, on a pu constater une augmentation de l'apport en calories provenant d'aliments préparés et précuisinés, à forte teneur énergétique et pauvres en nutriments, tels que les boissons sucrées, la viande transformée et les snacks. En revanche, la consommation de fruits, de légumes, de légumineuses et de céréales complètes a chuté.

La classification Nova a été développée pour expliquer les causes de ce changement et a établi le lien entre la consommation élevée d'AUT et le taux croissant de maladies liées à l'alimentation.

Même si la plupart des AUT contiennent beaucoup de calories et peu de nutriments, certains AUT présentent de bons profils nutritionnels, ce qui suscite un débat sur l'utilisation des indicateurs relatifs au degré de transformation.³

Synthèse : la viande végétale ne correspond pas précisément aux caractéristiques souvent associées aux AUT, notamment en comparaison avec la viande transformée conventionnelle qu'elle remplace souvent.



Comparaison reposant sur les analyses de GFI Europe des données médianes issues d'études sur les profils en macronutriments de la viande transformée et de la viande végétale en Espagne, aux Pays-Bas, en Suède, au Royaume-Uni et en Allemagne.^{14,15,16,17,19} Les catégories subjectives « Aliment préparé et précuisiné » et « Impossible à préparer dans une cuisine domestique » ont été déterminées à partir des définitions standard de la classification Nova.

Que sont les aliments ultratransformés (AUT) ?

Les AUT sont généralement définis à l'aide de la classification Nova.

La classification Nova met l'accent sur la transformation des aliments, et non sur leur composition nutritionnelle, en les répartissant en quatre groupes :

- Les aliments peu transformés (NOVA 1)
- Les ingrédients culinaires (NOVA 2)
- Les aliments transformés (NOVA 3)
- Les aliments ultratransformés (NOVA 4)

La classification Nova est utilisée en épidémiologie. La recherche étudie généralement les différents effets sur la santé chez les personnes qui consomment le plus d'AUT par rapport à celles qui en consomment le moins.⁴

Qu'est-ce que la viande végétale et comment est-elle produite ?

La viande végétale vise à reproduire la saveur et la consistance de la viande animale en utilisant des ingrédients végétaux. Il existe trois principales étapes

de transformation utilisées dans la production de viande végétale : la fabrication de la base protéique, la texturisation et la production des ingrédients additionnels. Parmi les différentes approches existantes, certaines font appel à des niveaux de transformation plus ou moins élevés.

Quelle est la composition nutritionnelle de la viande végétale ?

Le profil nutritionnel de la viande végétale varie selon les produits et les pays. Toutefois, en moyenne, la viande végétale est source de fibres, riche en protéines, pauvre en graisses saturées et pauvre en sucre, contrairement à la plupart des AUT.

Des améliorations restent toutefois à envisager :

- Un enrichissement plus systématique avec des nutriments essentiels ;
- Une réduction de la teneur en sel.

Quels sont les résultats des recherches existantes sur les conséquences du passage de la viande conventionnelle à la viande végétale ?

Comme le suggère un nombre limité, mais croissant, de preuves scientifiques, aider la population à réduire sa surconsommation actuelle de viande transformée conventionnelle en intégrant la viande végétale pourrait avoir des retombées positives en matière de santé publique.

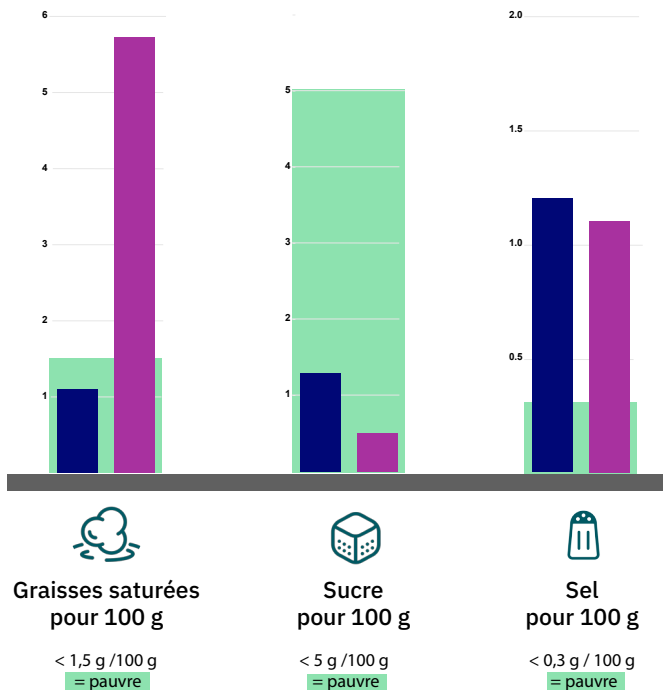
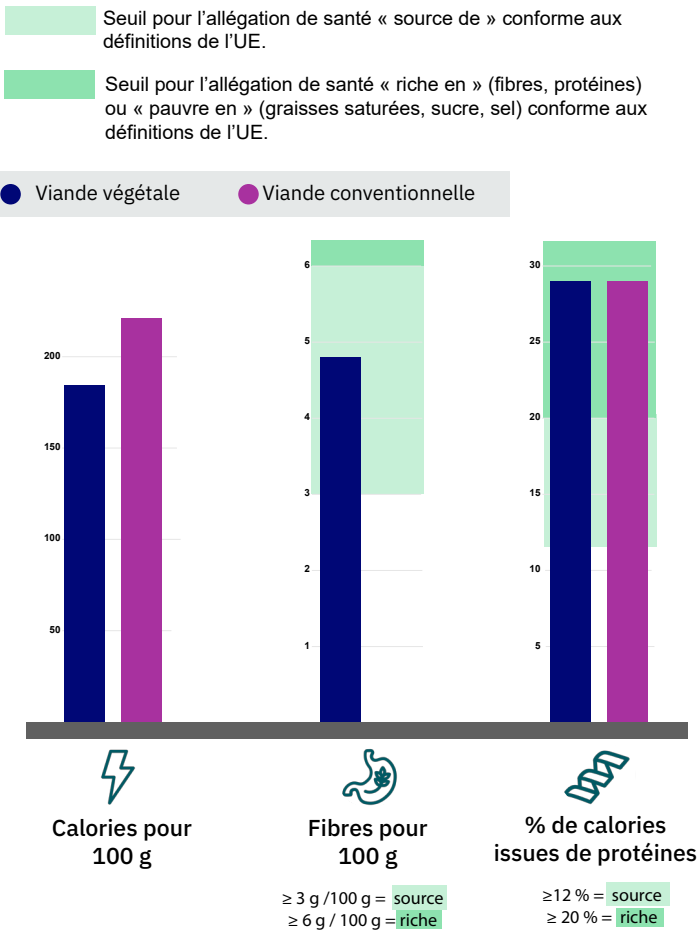
Une revue systématique et une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés ont montré que ce changement alimentaire conduisait à une baisse significative du mauvais cholestérol et du poids corporel au cours d'essais allant jusqu'à 8 semaines. D'autres études ont mis en évidence des résultats positifs en matière de qualité de l'alimentation, de microbiome et de santé intestinale.^{5,6}

Ces résultats sont conformes aux attentes compte tenu du profil nutritionnel de la viande végétale comparé à celui de la viande conventionnelle, en particulier sa haute teneur en fibres et sa faible teneur en graisses saturées.

Principales conclusions des essais contrôlés randomisés évaluant les effets sur la santé du passage de la viande animale à la viande végétale

Digestibilité des protéines et/ou macronutriments	=
Contrôle de la glycémie	✓ ✓ = =
Réduction du taux de (mauvais) cholestérol LDL	✓ ✓ ✓ ✓ =
Qualité de l'alimentation	✓ ✓
Perte de poids	✓ ✓
Microbiome	= ✓

✓	=	✗
Conclusion de l'étude : meilleurs résultats pour la viande végétale par rapport à la viande animale	Conclusion de l'étude : résultats similaires pour la viande végétale et la viande animale	Conclusion de l'étude : résultats inférieurs pour la viande végétale par rapport à la viande animale



Analyse de GFI Europe d'après les données médianes issues d'études de la composition nutritionnelle de la viande végétale et de la viande conventionnelle.^{18,19,20,21,22} Pour plus d'informations, voir la répartition dans l'annexe du rapport complet.

Sources : S. Nájera Espinosa, et al., Nutrition reviews, (2024). R. Fernández-Rodríguez et al., American Journal of Clinical Nutrition (2024)

Les études à venir devront

approfondir les points suivants :

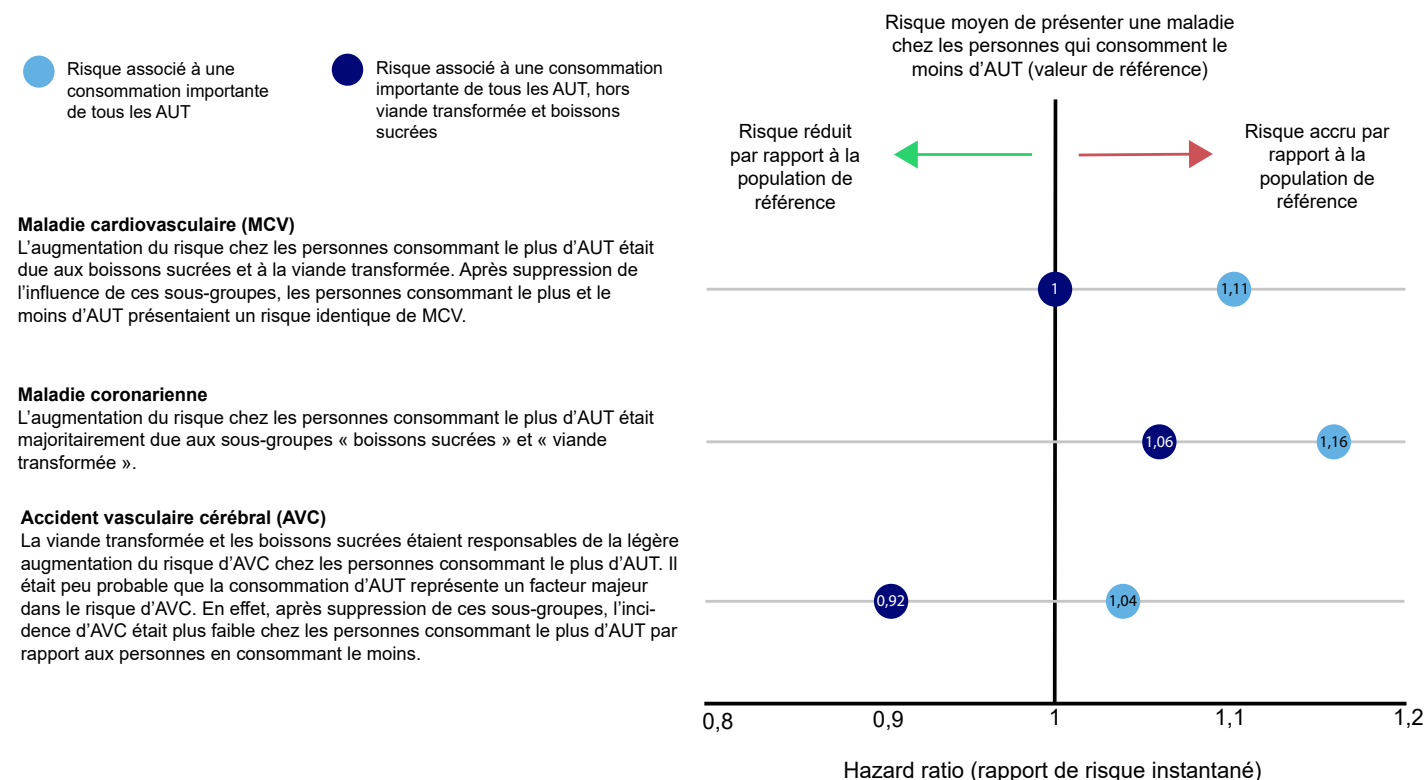
- la comparaison des effets selon la base protéique, la teneur en fibres, la densité en protéines ou les graisses utilisées ;
- l'efficacité de la viande végétale comme levier d'adoption et de pérennisation d'habitudes alimentaires plus saines ;
- l'uniformité de ces effets au sein de populations et groupes démographiques plus variés ;
- les opportunités pour les populations ayant des besoins alimentaires spécifiques, comme les personnes âgées ou les athlètes.

La recherche sur les AUT peut-elle s'appliquer à la viande végétale ?

Les ensembles de données couramment utilisés dans la recherche sur les AUT présentent plusieurs limites qui compromettent leur pertinence vis-à-vis de la viande végétale :

- La plupart ont recours à des journaux alimentaires collectés il y a plus de 10 ans, avant l'arrivée des produits de viande végétale les plus modernes.
- Le manque de précision de ces journaux alimentaires ne permet pas de distinguer la viande végétale des autres protéines végétales, comme le tofu.
- La viande végétale ne représente qu'une petite partie des aliments figurant dans ces ensembles de données. Les résultats observés sont probablement dus aux AUT les plus consommés (dont les profils nutritionnels sont très différents),

Une revue systématique et une méta-analyse d'études en conditions réelles évaluant les AUT et le risque cardiovasculaire ont déterminé que deux sous-groupes d'AUT (les boissons sucrées et la viande transformée) sont responsables de la majorité de l'augmentation du risque lié au groupe dans son ensemble.²³



tels que les gâteaux, les pâtisseries, les boissons sucrées et la viande transformée.

Les recherches sur les AUT menées à partir de ces ensembles de données concluent que les personnes qui en consomment le plus augmentent leur risque de développer plusieurs maladies par rapport à celles qui en mangent le moins. Néanmoins, ces études ne permettent pas de déterminer dans quelle mesure ce risque est lié au procédé de transformation lui-même, ou à des facteurs nutritionnels déjà bien connus. Certaines de ces études ont également mis en avant le rôle plus important de certains sous-groupes d'AUT par rapport à d'autres.^{7,8}

Des essais contrôlés randomisés comparant des régimes riches et pauvres en AUT, mais équivalents en nutriments essentiels, commencent à explorer quels aspects des régimes riches en AUT sont à l'origine des effets néfastes. Les conclusions initiales suggèrent que les facteurs nutritionnels ont effectivement une incidence, notamment la densité calorique, la faible teneur en fibres et l'hyperpalatabilité.

Des études autonomes et indépendantes bénéficiant d'un financement public en France,⁹ en Allemagne,¹⁰ dans les pays nordiques (Conseil nordique),¹¹ en Espagne,¹² et au Royaume-Uni¹³ n'ont pas recueilli de preuves suffisantes pour justifier l'utilisation des AUT comme indicateur dans les politiques sans tenir compte du profil nutritionnel, soulignant ainsi que le degré de transformation ne doit pas être automatiquement associé à une faible qualité alimentaire.

Conclusions

La recherche sur les aliments ultratransformés a permis de mieux comprendre le rôle des habitudes alimentaires et des environnements alimentaires dans la survenue des maladies liées à l'alimentation, suscitant ainsi une volonté politique d'instiller un changement indispensable dans notre système alimentaire. Il faut toutefois utiliser ces résultats avec prudence lors de l'évaluation d'aliments spécifiques.

Le profil nutritionnel de la viande végétale est très différent de celui de la plupart des autres AUT. En outre, selon certaines recherches, elle pourrait apporter des effets bénéfiques significatifs pour la santé en remplacement de la viande conventionnelle transformée, cette dernière constituant l'une des sous-catégories d'AUT les plus fortement associées à l'augmentation des risques pour la santé.

La consommation actuelle de viande en Europe étant actuellement supérieure aux recommandations, tant en matière de santé publique que de santé de la planète, il faudra probablement mettre en œuvre un

éventail diversifié de stratégies pour accompagner la transition indispensable vers des régimes plus sains et durables. Il n'existe pas de voie unique pour y parvenir : de nombreuses approches sont nécessaires pour répondre à la diversité des préférences et des modes de vie. Deux approches, complémentaires, se distinguent, à savoir le soutien au développement à grande échelle d'offres de viande végétale savoureuses, nutritives et abordables, d'une part, mais aussi la promotion d'une plus grande consommation de fruits et de légumes frais ainsi que de céréales complètes, d'autre part.

Recommandations

Les spécialistes de la santé publique doivent remettre en question les idées fausses concernant la transformation et la viande végétale. La recherche sur les AUT est souvent mal comprise et la connaissance du profil nutritionnel de la viande végétale est limitée. Une communication claire et précise est nécessaire pour contrer le sensationnalisme et améliorer la compréhension de cet enjeu.

Le monde de la recherche doit se concentrer sur la diversification des preuves relatives aux AUT et à la viande végétale. Davantage d'essais sont nécessaires afin d'identifier les caractéristiques des régimes riches en AUT entraînant des effets négatifs et de déterminer comment optimiser les caractéristiques bénéfiques de la viande végétale. Des études comportementales peuvent également aider à comprendre l'efficacité de différentes stratégies dans l'impulsion d'améliorations alimentaires durables et à définir les stratégies les plus adaptées pour différents groupes.

Les instances nationales doivent élaborer des recommandations afin d'aider les consommateurs à choisir des aliments plus sains selon leurs profils nutritionnels (par exemple, grâce à des labels faciles à comprendre, comme le Nutri-Score ou Nordic Keyhole) et favoriser une plus grande cohérence entre les produits. Les normes relatives à l'enrichissement ainsi qu'à la teneur en fibres et en sel permettent de mieux uniformiser la viande végétale. Les produits conformes à ces normes devraient être intégrés aux recommandations nutritionnelles, comme c'est déjà le cas aux Pays-Bas, afin de promouvoir une alimentation saine et durable.

Glossaire

Aliments ultratransformés (AUT) : aliments composés de nombreux ingrédients et fabriqués à l'aide de procédés industriels comportant de nombreuses étapes.

Classification Nova : système de catégorisation le plus fréquemment utilisé pour définir le degré de transformation des aliments.

Épidémiologie : étude de la fréquence de survenue des maladies dans différents groupes de la population, ainsi que de leurs causes.

Essai contrôlé randomisé : protocole expérimental le plus rigoureux, dans lequel les chercheurs répartissent aléatoirement la population étudiée en deux groupes, introduisent un changement dans l'un des groupes, mais pas dans l'autre, sans modifier aucun autre paramètre, puis comparent les différences entre les deux groupes.

Revue systématique et méta-analyse : type d'étude qui combine et analyse méthodiquement les résultats de toutes les études menées sur un sujet similaire, dans le but de comprendre la robustesse globale des preuves disponibles concernant un sujet donné.

Hyperpalatabilité : caractéristique des aliments contenant un taux élevé d'au moins deux nutriments qui, consommés en excès, ont un impact négatif sur la santé (sel, graisse, sucre).

À propos de cette ressource

Ce document a été cocréé par le Good Food Institute Europe (GFI Europe) et la Physicians Association for Nutrition (PAN), deux organisations à but non lucratif qui œuvrent pour la transition vers une alimentation plus saine et plus durable.

Il résume un document plus long développé afin de servir de guide dans le débat actuel sur les AUT et la viande végétale pour les parties prenantes impliquées dans la diversification des sources de protéines, notamment le personnel de santé, les responsables politiques, le monde de la recherche, les ONG du domaine de la santé et de la durabilité, ainsi que les organisations de patients. Pour en savoir plus, veuillez consulter le [guide complet](#). Ce document ne vise pas à fournir des conseils individualisés en matière de santé.

Autrices :

Amy Williams (Nutrition Lead, GFI Europe)

Dr Johanneke Tummers (PAN Research Fellow, School for Moral Ambition)

Dr Roberta Alessandrini (Director, Dietary Guidelines Initiative, PAN)

Déclarations d'intérêts : aucune autrice ni leur organisation affiliée n'a de lien financier avec des entreprises agroalimentaires ou productrices de viande végétale.

Références :

1 Sarah Nájera Espinosa, Genevieve Hadida, Anne Jelmar Sietsma, Carmelia Alae-Carew, Grace Turner, Rosemary Green, Silvia Pastorino, Roberto Picetti, Pauline Scheelbeek, Mapping the evidence of novel plant-based foods: a systematic review of nutritional, health, and environmental impacts in high-income countries, *Nutrition Reviews*, 2024;, nuae031, doi: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae031>

2 Rubén Fernández-Rodríguez, Bruno Bizzozero-Peroni, Valentina Díaz-Gorri, Miriam Garrido-Miguel, Gabriele Bertotti, Alberto Roldán-Ruiz, Miguel López-Moreno. Plant-based meat alternatives and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2025. Volume 121, Issue 2, February 2025, Pages 274-283 doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.12.002>

3 The Lancet Gastroenterology Hepatology. Action on ultra-processed foods needs robust evidence. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2025 Jan;10(1):1. doi: 10.1016/S2468-1253(24)00405-9. PMID: 39674207.

4 Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, Khandpur N, Cediel G, Neri D, Martinez-Steele E, Baraldi LG, Jaime PC. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019 Apr;22(5):936-941. doi: 10.1017/S1368980018003762. Epub 2019 Feb 12. PMID: 30744710; PMCID: PMC10260459.

5 Sarah Nájera Espinosa, Genevieve Hadida, Anne Jelmar Sietsma, Carmelia Alae-Carew, Grace Turner, Rosemary Green, Silvia Pastorino, Roberto Picetti, Pauline Scheelbeek, Mapping the evidence of novel plant-based foods: a systematic

review of nutritional, health, and environmental impacts in high-income countries, *Nutrition Reviews*, 2024; nuae031, doi: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae031>

6 Rubén Fernández-Rodríguez, Bruno Bizzozero-Peroni, Valentina Díaz-Gofi, Miriam Garrido-Miguel, Gabriele Bertotti, Alberto Roldán-Ruiz, Miguel López-Moreno. Plant-based meat alternatives and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2025. Volume 121, Issue 2, February 2025, Pages 274-283 doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.12.002>

7 Samuel J. Dicken, Christina C. Dahm, Daniel B. Ibsen, Anja Olsen, Anne Tjønneland, Mariem Louati-Hajjig, Claire Cadeaug, Chloé Marquesg, Matthias B. Schulzeh, Franziska Jannaschh, Ivan Baldassarik, Luca Manfredil, Maria Santucci de Magistrism, Maria-Jose Sánchezn, Carlota Castro-Esping, Daniel Rodríguez Palacioss, Pilar Amianou, Marcela Guevaraw, Yvonne T. van der Schouwz, Jolanda M.A. Boeraa, W.M. Monique Verschurenz, Stephen J. Sharp, Nita G. Forouhi, Nicholas J. Wareham, Eszter P. Vamos, Kiara Chang, Paolo Vineis, Alicia K. Heath, Marc J. Gunter, Geneviève Nicolas, Elisabete Weiderpass, Inge Huybrechts, Rachel L. Batterham, Food consumption by degree of food processing and risk of type 2 diabetes mellitus: a prospective cohort analysis of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *The Lancet Regional Health – Europe*, 2024, Volume 46, 101043. doi: [10.1016/j.lanepe.2024.101043](https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.101043).

8 Reynalda Cordova, Vivian Viallona, Emma Fontvieillea, Laia Peruchet-Noraya, Anna Jansanaa, Karl-Heinz Wagner, Cecilie Kyrø, Anne Tjønneland, Verena Katzke, Rashmita Bajracharya, Matthias B. Schulze, Giovanna Masala, Sabina Sieri, Salvatore Panico, Fulvio Ricceri, Rosario Tumino, Jolanda M.A. Boer, W.M. Monique Verschuren, Yvonne T. van der Schouw, Paula Jakszyn, Daniel Redondo-Sánchez, Pilar Amiano, José María Huertas, Marcela Guevara, Yan Bornéy, Emily Sonestedty, Konstantinos K. Tsilidis, Christopher Millett, Alicia K. Heath, Elom K. Aglago, Dagfinn Aune, Marc J. Gunter, Pietro Ferrari, Inge Huybrechts, Heinz Freisling. Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. *The Lancet Regional Health – Europe* 2024, Volume 35, 100771.

9 ANSES. Aliments dits ultratransformés : mieux comprendre leurs effets potentiels sur la santé (2025). Available from: <https://www.anses.fr/fr/content/aliments-dits-ultratransformes-mieux-comprendre-leurs-effets-potentiels-sur-la-sante>. Zugriffsdatum: 14. April 2025.

10 Bröder J, Tauer J, Liaskos M, Hieronimus B für die Arbeitsgruppe „(Stark) verarbeitete Lebensmittel“ der DGE: Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel und ernährungsmitbedingte Erkrankungen: Eine systematische Übersichtsarbeit. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 15. DGE-Ernährungsbericht. Vorveröffentlichung Kapitel 9. Bonn (2023) V2–V40. Verfügbar auf: <https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/ernaehrungsberichte/15eb/15-DGE-EB-Vorveroeffentlichung-Kapitel9.pdf>. Zugriffsdatum: 14. April 2025.

11 Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Verfügbar auf: <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023> Zugriffsdatum: 14. April 2025.

12 AESAN. Revista del Comité Científico de la AESAN No. 31 (2020). Available from: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/revistas_comite_cientifico/comite_cientifico_31.pdf Zugriffsdatum: 14. April 2025.

13 SACN. Processed foods and health: SACN's rapid evidence update summary (2025) Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/processed-foods-and-health-sacns-rapid-evidence-update/processed-foods-and-health-sacns-rapid-evidence-update-summary> Zugriffsdatum: 14. April 2025.

14 Sara de las Heras-Delgado, Sangeetha Shyam, Èrica Cunillera, Natalia Dragusan, Jordi Salas-Salvadó, Nancy Babio. Are plant-based alternatives healthier? A two-dimensional evaluation from nutritional and processing standpoints. *Food Research International*. Volume 169, July 2023, 112857.

15 van Haperen, Martine. 2023 "HOE GEZOND ZIJN VLEESVERVANGERS?" Verfügbar auf: https://proveg.com/nl/wp-content/uploads/sites/6/2023/08/PV_NL_Vleesvervangers-Rapport_final.pdf. Zugriffsdatum: 14. April 2025.

16 Bryngelsson, Susanne, Hanieh Moshtaghian, Marta Bianchi, and Elinor Hallström. 2022. "Nutritional Assessment of Plant-Based Meat Analogues on the Swedish Market." *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 73 (7): 889–901.

17 Alessandrini, Roberta, Mhairi K. Brown, Sonia Pombo-Rodrigues, Sheena Bhageerutti, Feng J. He, and Graham A. MacGregor. 2021. "Nutritional Quality of Plant-Based Meat Products Available in the UK: A Cross-Sectional Survey." *Nutrients* 13 (12). <https://doi.org/10.3390/nu13124225>.

18 Sarah Nájera Espinosa, Genevieve Hadida, Anne Jelmar Sietsma, Carmelia Alae-Carew, Grace Turner, Rosemary Green, Silvia Pastorino, Roberto Picetti, Pauline Scheelbeek, Mapping the evidence of novel plant-based foods: a systematic review of nutritional, health, and environmental impacts in high-income countries, *Nutrition Reviews*, 2024; nuae031, doi: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae031>

19 Gréa C, Dittmann A, Wolff D, Werner R, Turban C, Roser S, Hoffmann I, Storcksdieck genannt Bonsmann S. Comparison of the Declared Nutrient Content of Plant-Based Meat Substitutes and Corresponding Meat Products and Sausages in Germany. *Nutrients*. 2023; 15(18):3864. <https://doi.org/10.3390/nu15183864>

20 Sara de las Heras-Delgado, Sangeetha Shyam, Èrica Cunillera, Natalia Dragusan, Jordi Salas-Salvadó, Nancy Babio. Are plant-based alternatives healthier? A two-dimensional evaluation from nutritional and processing standpoints. *Food Research International*. Volume 169, July 2023, 112857.

21 Cutroneo S, Angelino D, Tedeschi T, Pellegrini N, Martini D; SINU Young Working Group. Nutritional Quality of Meat Analogues: Results From the Food Labelling of Italian Products (FLIP) Project. *Front Nutr*. 2022 Apr 26;9:852831. doi: [10.3389/fnut.2022.852831](https://doi.org/10.3389/fnut.2022.852831). PMID: 35558740; PMCID: PMC9090485.

22 Alessandrini, Roberta, Mhairi K. Brown, Sonia Pombo-Rodrigues, Sheena Bhageerutti, Feng J. He, and Graham A. MacGregor. 2021. "Nutritional Quality of Plant-Based Meat Products Available in the UK: A Cross-Sectional Survey." *Nutrients* 13 (12). <https://doi.org/10.3390/nu13124225>.

23 Mendoza K, Smith-Warner SA, Rossato SL, Khandpur N, Manson JE, Qi L, Rimm EB, Mukamal KJ, Willett WC, Wang M, Hu FB, Mattei J, Sun Q. Ultra-processed foods and cardiovascular disease: analysis of three large US prospective cohorts and a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Lancet Reg Health Am*. 2024 Sep 2;37:100859. doi: [10.1016/j.lana.2024.100859](https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100859). PMID: 39286398; PMCID: PMC11403639.